



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Осень и здоровье

**О**сенние месяцы, особенно, начиная с октября, – это пора увядания природы. Традиционно с осенью приходит к нам уныние, вялость, депрессия. Вместе с уходом лета часто пропадает веселое настроение и бодрость, а организм начинает напоминать о себе старыми болячками. Осень – это своеобразный природный тайм-аут, чтобы подготовиться к суровым зимним холодам, заняться собой и укрепить организм перед приближающейся зимой. Для укрепления здоровья нужно не так уж и много: правильное питание, движение и хорошее настроение! А осень – это, в то же время, сезон урожая и витаминного изобилия, время перемен, ярких красок и теплых воспоминаний о летнем отдыхе.



С приходом осени первым из заболеваний напоминает о себе простуда. Ветер, дождь, резкое понижение температуры воздуха тяжело переносятся организмом, появляются первые симптомы болезни: озноб, насморк, головная боль, першение в горле, кашель. Хотя заболеть может каждый, но существуют группы риска, более других подверженные простудам. Это дети до 7 лет и пожилые люди старше 60 лет, курильщики и люди с хроническими заболеваниями дыхательных путей.

Обычно простуда легко передается человеком, но избежать этого заболевания практически невозможно. Осенью мы становимся менее активными, потому что организм испытывает стресс и тратит больше калорий на обогрев тела, чем летом. Поэтому стоит пересмотреть свой режим дня, избегать активных видов спорта, особенно, когда чувствуете, что организм противится физическим нагрузкам.

Ближе к концу сентября неплохо сделать профилактическую прививку от гриппа. Помните, что в декабре это делать будет уже поздно и бессмысленно. Прививка значительно снижает риск заболевания.

Четыре простуды в год – максимум для человека с нормальным состоянием иммунитета. Если же вы простужаетесь чаще – желательно принять меры по укреплению защитных сил организма. Начните принимать витамины, оцените ваше меню, возможно, какие-то продукты следует из него исключить или, наоборот, добавить.

В осеннее время по возможности, старайтесь не перенапрягаться и больше отдыхать.

Осенью надо начать подготовку к зимним холодам. О пользе закаливания известно всем, и осенью этот процесс особенно актуален. Главное – действовать постепенно, шаг за шагом приучая организм к холоду. Начните с контрастного душа или обливаний с небольшой разницей температур, постепенно увеличивая ее.

Для повышения иммунитета можно воспользоваться традиционными рецептами, чья эффективность подтверждена веками: употребляйте легкие блюда из зерна, овощей и фруктов. Предпочтение отдавайте теплой еде и напиткам; готовьте со специями. В правильный букет приправ должны входить чеснок, тмин, укроп, кориандр, куркума и имбирь; перед сном принимайте теплые ванны или душ; постарайтесь ложиться спать с заходом солнца; ежедневно делайте зарядку.

Защитить иммунитет поможет и полноценный отдых. Спите достаточно, но не больше 7-8 часов в сутки. Помните, что выспаться впрок нельзя, а усталость, наоборот, имеет особенность накапливаться. Регулярно давайте себе психологическую разрядку.

И, конечно же, чаще улыбайтесь, ведь оптимистический настрой тоже повышает иммунитет и позволяет избежать осенней депрессии! Радуйтесь жизни. Осень – это не только пасмурное и плачущее небо. Осенью бывают солнечные дни и только от нашего отношения к погоде за окном, зависит, как часто они будут с нами и помогут легко и без болезней пережить осень и получить хорошие впечатления от этой поры времени.